

人間力をつけるメンタルマネジメント ～生きる力を育もう～

【現任研修】

講師 有限会社 BOICE 代表 高村 淳也 氏

- 職場環境におけるメンタルマネジメント
- 日々の業務の中で精神的にも健全でいられるように
生きる力を育み自分の成長にもつなげる
- 働く人のための健康意識改革
※職場環境におけるメンタルマネジメントについて実践的、具体的にご案内します。

【研修内容】

昨今、介護福祉業界では毎日の仕事の疲れが溜まり、なかなか心身を癒すことができない方々が増えています。

特にストレスの多いこの社会の中で、時間のないことを理由に身体へのいたわりを忘れ、心と身体に疲労が溜まり、多くの方が不健康状態に陥っています。その日の疲れは、なるべくその日のうちに取り除きたいものです。

今回は「人間力をつけるメンタルマネジメント～生きる力を育もう～」をテーマに現 WBA/IBF バンタム級チャンピオン 井上尚弥選手 専属フィジカルトレーナーも務めておられる 有限会社 BOICE 代表の高村淳也氏を講師に迎えメンタルマネジメントを通して人間力をつけ日々の業務の中でご利用者の皆様としっかり向き合い、支えていける力を養う気づきになるよう解説します。

【講師紹介】

有限会社 BOICE 取締役
BOICE Private Gym (パーソナルトレーニングジム)
BOICE Wellness Academy 代表

経歴 国際武道大学大学院 修士課程修了、パーソナルトレーナー
スポーツリンパ整体師、手当療法師

ボクシング世界チャンピオン井上尚弥をはじめ、K-1 ライト級世界チャンピオンなどプロアスリートのフィジカルトレーナーとしてパーソナルトレーナー、コンディショニングケア、リンパ整体師として現場に立ちながら身体専門家の立場から、心と体、食と健康、人にとって大切な部分にせまり、講師として楽しくて、時にはハッとするような、そして明日からもっと輝ける自分づくりにお役立ていただける内容で進めてまいります。